السلطات الجاهزة.. تغذية سريعة أم خطر صامت على الصحة؟



وفي تقرير نشرته صحيفة Mail Daily البريطانية، يؤكد خبراء التغذية أن هذه السلطات تُعد وسيلة مريحة للحصول على إحدى الحصص اليومية الخمس الموصى بها من الخضروات، إلّا أن كثيراً من المستهلكين لا يدركون أن الحصة الواحدة تتطلب نحو 80 غراماً من الأوراق، أي ما يعادل نصف كيس بوزن 140 غراماً، وأشارت اختصاصية التغذية البريطانية كلير ثورنتون-وود إلى أن الأوراق الداكنة تحديداً تحتوي على نسب أعلى من الفيتامينات والمعادن مقارنة بغيرها.

يتميّز الكالي بمحتوى غذائي يفوق البروكلي من حيث فيتاميني C وK، فيما تُعد السبانخ من أغنى الأوراق الخضراء بالعناصر الأساسية، إذ توفر كميات مرتفعة من فيتامينات A وC وK، إضافة إلى حمض الفوليك والبوتاسيوم والمغنيسيوم، وهي عناصر تُسهم في تعزيز الطاقة، والحفاظ على ترطيب الجسم، ودعم صحة العظام. كما يُعد كل من جرجير الماء والروكا مصدرين جيدين للمغنيسيوم والفولات.

وفي المقابل، يُعد خس الآيسبرغ الأقل قيمة غذائية نظراً لإحتوائه على نسبة عالية من الماء تصل إلى 96 في المئة، إلّا أن خصائصه المرطبة تجعله مفيداً، لا سيّما في الطقس الحار، وأشار خبراء التغذية

إلى أن عمليات التقطيع والتعبئة قد تؤدي إلى تراجع مستويات بعض الفيتامينات، مثل فيتاميني B وC، نتيجة تعرض الأوراق للهواء بعد فتح العبوة.

ومن ناحية أخرى، قد تُشكل السلطات المعبأة عبئاً مادياً إضافياً مقارنة بالخضروات الكاملة. فعلى سبيل المثال، يبلغ سعر كيس بوزن 140 غراماً من مزيج الأوراق الإيطالية في متجر S&M حوالي 2.30 جنيه إسترليني، في حين لا يتجاوز سعر رأس خس كامل بوزن 550 غراماً حاجز 90 بنساً.

السلطات الجاهزة للأكل.. خيار صحي أم خطر خفي؟

رغم غسل السلطات المعبأة في مياه تحتوي على الكلور، فإنّ التلوث البكتيري لا يزال خطراً قائماً. ففي عام 2022، أكدت دراسة نشرت في المجلة الدولية لأبحاث البيئة والصحة العامة أن بكتيريا مثل السالمونيلا لا تزال "تمثل مشكلة كبيرة" في بعض أنواع السلطات الجاهزة.

وأشارت دراسة أجراها London College Imperial إلى أن السالمونيلا تمتلك ذيولاً دقيقة تُساعدها على الالتصاق بأوراق الخس، ما يجعل من الصعب التخلص منها حتى بالغسل. بل وجدت أبحاث جامعة كاليفورنيا عام 2015 أن السبانخ المعبأ والمغسول مسبقاً احتفظ بـ 90% من البكتيريا، مما يزيد من خطر التسمم عند تناوله دون غسل إضافي.

وهنا تختلف الآراء بين الجهات الصحية: فرغم إعلان وكالة معايير الغذاء البريطانية عام 2008 أن إعادة الغسل لا تُضيف فائدة، إلّا أن هيئة الخدمات الصحية الوطنية توصي بغسل كلّ الخضروات والسلطات قبل الاستخدام. كذلك، يحذر اختصاصي الميكروبيولوجيا سليم دينزديل من نورويتش من أن حرارة التخزين داخل الأكياس المغلقة قد تسرّع تكاثر البكتيريا، ما قد يؤدي إلى حالات مرضية شديدة.

وشدد اختصاصية التغذية كلير ثورنتون-وود على ضرورة غسل أوراق السلطة المعبأة حتى وإن كُتب على العبوة أنّها "جاهزة للأكل"، محذّرة من أن "الدراسات أظهرت أن بكتيريا على ورقة واحدة قد تنتشر إلى الكيس بأكمله".

ولتنظيف فعّال يحد من خطر التلوث، ينصح الخبراء بنقع الأوراق في ماء ساكن لمدة خمس دقائق، ثم

شطفها تحت ماء بارد جارٍ باستخدام مصفاة، وذلك لمدة دقيقتين لضمان إزالة الأتربة والميكروبات العالقة.